خطبہ جمعہ

بعنوان

تزکیہ نفس کے لیے ضروری امور

سلسلۃ منبر الحکمۃ

163

بتاریخ: 20 ستمبر 2019

بمطابق: ۲۰ محرم الحرام ۱٤٤۱ ھج

به اهتمام

الحکمۃ انٹرنیشنل

5D1 ٹاؤن شپ، مادرِ ملت روڈ، نزد پائپ سٹاپ، لاہور

بسم اللہ الرحمن الرحیم

اهم نکات

❀ توحید باری تعالیٰ ❀ رب کریم سے دعا ❀ قرآن کریم
❀ اُسوہ حسنہ ❀ تخلیہ وتحلیہ ❀ محارم ومعاصی کا سد باب
❀ موت کی یاد ❀ اچھے دوست اور ہم نشیں
❀ خودستائی سے اجتناب ❀ نفس کی معرفت

نَحْمَدُهٗ وَنُصَلِّی عَلٰی رَسُولِهِ الْكَرِيمِ، أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيمِ، بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا *﴾ [الشمس: 9، 10]

''یقیناً وہ شخص فلاح پا گیا جس نے نفس کا تزکیہ کر لیا اور یقیناً وہ شخص نامراد ہو گیا جس نے اس کو دبا دیا۔''

اور رسولِ گرامی ﷺ کا فرمان ہے:

((اِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيكَ حَقًّا))

''بلاشبہ تمہارے نفس کا بھی تم پر حق ہے۔''

[صحیح] سنن أبی داود، کتاب الصلاۃ، باب ما یؤمر به من القصد فی الصلاۃ، ح: 1369 ـ سنن الترمذی، أبواب الزهد، ح: 2413

امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''شریف اور معزز نفوس صرف بلند مرتبہ اور افضل امور پر ہی راضی ہوتے ہیں، جو انجام کے لحاظ سے بھی قابلِ ستائش ہوں، جبکہ گھٹیا نفوس کم تر اور ردّی چیزوں کے اردگرد ہی گھومتے رہتے ہیں اور ان پر ایسے منڈلاتے ہیں جیسے مکھیاں گندگی پر منڈلاتی ہیں۔ شریف نفس ظلم، بے حیائی، چوری اور خیانت کو پسند نہیں کرتا، کیونکہ اس کی شان اس سے بہت بالا ہوتی ہے جبکہ رذیل، کمینہ اور حقیر نفس اس سے بالکل متضاد ہوتا ہے۔ ثابت ہوا کہ ہر نفس اسی چیز کی طرف مائل ہوتا ہے جو اس سے مناسبت رکھتی ہے۔''

الفوائد لابن القیم، ص: 178

چنانچہ نفس کو خصائل حمیدہ اور اوصافِ مدیحہ سے متصف کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اس کا تزکیہ کیا جائے اور اس کو برے اخلاق، غلط کردار اور نافرمانی کی آلائشوں سے پاک و صاف کیا جاتا رہے، تاکہ وہ حقیقی سعادت سے بہرہ مند ہوکر دنیا و آخرت کی کامیابیوں سے ہم کنار ہو سکے۔

ہم دس ایسے امور آپ کے سامنے پیش کرتے ہیں جو مسلمان کے لیے اپنے نفس کا تزکیہ کرنے میں نہایت ضروری ہیں اور اس سلسلے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔

① توحید باری تعالیٰ:

نفس کو گناہوں سے پاک رکھنے کے لیے سب سے بنیادی چیز توحید کو کامل طور پر اپنانا، کیونکہ سب سے بڑا اور بھیانک گناہ شرک ہے۔ توحید وہ پہلا بنیادی عقیدہ ہے جو قبولِ اسلام کے لیے نہایت ضروری ہے، یہی وجہ ہے کہ اسلام کی دعوت دیتے وقت سب سے پہلے اسی کو بیان کرنے کا حکم دیا گیا ہے، باقی تمام احکامِ شریعت اس کے بعد میں۔ جیسا کہ سیدنا معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کو جب نبی کریم ﷺ نے یمن بھیجا تو ان سے فرمایا:

((إِنَّكَ تَقْدَمُ عَلَى قَوْمٍ أَهْلِ كِتَابٍ، فَلْيَكُنْ أَوَّلَ مَا تَدْعُوهُمْ إِلَى أَنْ يُوَحِّدُوا اللّٰهَ تَعَالَى))

''تم ایسی قوم کے پاس جا رہے ہو جو اہلِ کتاب ہیں۔ چنانچہ سب سے پہلی بات جس کی تمہیں ان کو دعوت دینی چاہیے وہ یہ کہ وہ اللہ تعالیٰ کی توحید کا اقرار کر لیں۔''

صحيح البخاري، كتاب التوحيد، باب ما جاء في دعاء النبي ﷺ أمته إلى توحيد الله تبارك وتعالى، ح: 7372

اور جو لوگ توحید کو نہیں اپناتے، ان کے لیے اللہ تعالیٰ نے سخت عذاب کی وعید فرمائی ہے۔ جیسا کہ قرآنِ کریم میں ہے:

﴿وَوَيْلٌ لِّلْمُشْرِكِيْنَ۝ الَّذِيْنَ لَا يُؤْتُوْنَ الزَّكٰوةَ وَهُمْ بِالْاٰخِرَةِ هُمْ كٰفِرُوْنَ۝﴾ [حم السجدة: 6، 7]

''مشرکوں کے لیے تباہی و بربادی ہے، جو زکاۃ نہیں دیتے اور آخرت کے منکر ہیں۔''

شیخ الاسلام امام ابن تیمیہ رحمہ اللہ اس آیت کی تفسیر میں فرماتے ہیں: یہاں ایسی توحید اور ایمان کا تذکرہ ہو رہا ہے جس کے ذریعے دِل کا تزکیہ ہوتا ہے، یہ توحید دِل سے معبودِ برحق کے علاوہ تمام معبودوں کی نفی کر دیتی ہے اور صرف ذاتِ حق ہی کی الوہیت کو ثابت رکھتی ہے۔ یہی 'لا اِلٰہ اِلا اللہ' کی حقیقت ہے اور یہی وہ اصل چیز ہے جس سے دِلوں کا تزکیہ ہوتا ہے۔

مجموع الفتاوى: 10/ 97

ان نصوص سے جیسے یہ ثابت ہوا کہ توحید ہی سے دل کو روحانی پاکیزگی حاصل ہوتی ہے اسی طرح یہ بھی جان لینا چاہیے کہ شرک کی وجہ سے نہ صرف تمام اعمال برباد ہو جاتے ہیں بلکہ جنت حرام اور جہنم واجب بھی ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ فرمانِ باری تعالیٰ ہے:

﴿وَلَقَدْ اُوْحِيَ اِلَيْكَ وَاِلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكَ لَئِنْ اَشْرَكْتَ لَيَحْبَطَنَّ عَمَلُكَ وَلَتَكُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِيْنَ﴾ [الزمر: 65]

''(اے نبی!) آپ کی طرف اور آپ سے پہلے انبیاء کی طرف یہ وحی کی گئی کہ اگر آپ نے شرک کرلیا تو یقیناً آپ کے اعمال ضائع ہو جائیں گے اور آپ خسارہ پانے والوں میں سے ہو جائیں گے۔''

اسی طرح فرمایا:

﴿إِنَّهُ مَنْ يُشْرِكْ بِاللّٰهِ فَقَدْ حَرَّمَ اللّٰهُ عَلَيْهِ الْجَنَّةَ وَ مَأْوٰهُ النَّارُ﴾ [المائدة: 72]

''بلاشبہ جو شخص اللہ کے ساتھ شرک کرتا ہے، یقیناً اس پر اللہ تعالیٰ نے جنت کو حرام کر دیا ہے اور اس کا ٹھکانہ جہنم ہوگا۔''

چنانچہ جب انسان کے دل میں توحید راسخ اور ثابت ہو جائے گی تو اس میں شرک جگہ نہیں بنا سکے گا اور جو شخص شرک کی غلاظت اور آلائشوں سے پاک ہوگا؛ درحقیقت اس میں تزکیہ نفس کا بنیادی جز و کامل ہوگیا۔

② ربِ کریم سے دعا:

تزکیہ نفس کے لیے دوسرا امر یہ ضروری ہے کہ اللہ تعالیٰ کے حضور دعا گو رہنا چاہیے۔ دعا اللہ کی نگاہ میں بڑی فضیلت والی عبادت ہے۔ اس لیے کہ اس میں انسان کی عاجزی، فقیری، تذلل، انکساری، اللہ کی قدرت، اس کی غناء اور کبریائی کا اظہار ہوتا ہے اور اس کے سوا ہر ایک سے استغناء اور لاتعلقی کا اقرار ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نبی کریم ﷺ نے دعا کو منفرد فضیلت بخشی۔ سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((لَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَمَ عَلَى اللّٰهِ تَعَالٰى مِنَ الدُّعَاءِ)).

''اللہ تعالیٰ کے ہاں دعا سے بڑھ کر کوئی بھی عمل قابلِ عزت نہیں ہے۔''

[حسن] سنن الترمذي، أبواب الدعوات، باب ما جاء في فضل الدعاء، ح: 3370 - سنن ابن ماجه، كتاب الدعاء، باب فضل الدعاء، ح: 3829

خیر و بھلائی کے ہر کام میں دعا کا اثر ہوتا ہے، جیسا کہ شیخ الاسلام ابن تیمیہ رحمہ اللہ نے

ابوالقاسم المغربی کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا:

اَلدُّعَاءُ مِفْتَاحُ کُلِّ خَیرٍ۔

''دعا ہر خیر و بھلائی کی چابی ہے۔''

مجموع الفتاوی: 10/ 661

لہٰذا آپ دنیا و آخرت کی جو بھی بھلائی حاصل کرنا چاہیں اسے اللہ تعالیٰ سے مانگیں۔ اللہ تعالیٰ نے دعا کی قبولیت کا وعدہ کر رکھا ہے۔ جیسا کہ فرمایا:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُوْنِیْٓ اَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [المؤمن: 60]

''تمہارے پروردگار کا فرمان ہے کہ تم مجھ سے دعا کرو، میں تمہیں قبولیت سے نوازوں گا۔''

مطرف بن شخیر رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

تَذَكَّرْتُ مَا جِمَاعُ الْخَيْرِ فَإِذَا الْخَيْرُ كَثِيرٌ: الصَّوْمُ وَالصَّلَاةُ وَإِذَا هُوَ فِي يَدِ اللّٰهِ عَزَّ وَجَلَّ وَإِذَا أَنْتَ لَا تَقْدِرُ عَلٰى مَا فِي يَدِ اللّٰهِ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا أَنْ تَسْأَلَهُ فَيُعْطِيَكَ ، فَإِذَا جِمَاعُ الْخَيْرِ الدُّعَاءُ۔

''میں نے سوچا کہ امورِ خیر کا مجموعہ کون سا عمل ہے؟ تو بہت سے خیر کے کام میرے سامنے آئے، نماز اور روزہ وغیرہ۔ لیکن (پھر سوچا کہ) وہ تو اللہ کے ہاتھ میں ہیں جبکہ تجھے ان چیزوں پر قدرت بھی حاصل نہیں ہے جو اللہ کے ہاتھ میں ہوں۔ ہاں ایک صورت ہے کہ تُو اس سے مانگ لے اور وہ تجھے عطا کر دے۔ اس سے مجھے یہ بات سمجھ آئی کہ تمام امورِ خیر کا مجموعہ 'دُعا' ہے۔''

الزهد لأحمد بن حنبل: 1344

لہٰذا بالعموم ہر جائز کام میں اور بالخصوص تزکیہ نفس کے معاملے میں اللہ تعالیٰ سے دست بہ دُعا رہنا چاہیے کہ مولا کریم! ہمارے نفس کو بس اپنا مطیع و فرماں بردار بنا لے، اس کو

خواہشات سے پاک کردے، اس کو طاعات کا عامل بنادے اور معصیات اس کے قریب بھی نہ پھٹکیں، نیز ہر طرح کی دینی، اخلاقی اور معاشرتی کوتاہیوں سے اس کی حفاظت فرما۔

اس سلسلے میں نبی کریم ﷺ اس دعا کا اہتمام فرمایا کرتے تھے:

((اَللّٰهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا ، وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا ، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا))

''اے اللہ! میرے نفس کو تقویٰ عطا فرما دے، اس کا (گناہوں سے) تزکیہ کر دے؛ تُو ہی بہترین تزکیہ کرنے والا ہے، تُو ہی اس کا دوست اور مولا ہے۔''

صحيح مسلم، كتاب الذكر ولدعاء والتوبة والاستغفار، باب التعوذ من شر ما عمل ومن شر ما لم يعمل، ح: 2722

اسی طرح آپ ﷺ اکثر یہ دعا بھی فرماتے:

((يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ))

''اے دِلوں کو پھیرنے والے! میرے دِل کو اپنے دین پر ثابت رکھ۔''

[صحيح] سنن الترمذي، أبواب القدر، باب ما جاء أن القلوب بين أصبعي الرحمن، ح: 2140 - سنن ابن ماجه، كتاب الدعاء، باب دعاء رسول الله ﷺ، ح: 3834

③ قرآنِ کریم:

تزکیہ نفس کے لیے قرآن کریم بہترین معاون ہے، بلکہ یہ تزکیہ کا منبع و مصدر ہے۔ رسولِ کریم ﷺ اپنے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کا تزکیہ اسی کتابِ مقدس کے ذریعے کیا کرتے تھے۔ جیسا کہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿لَقَدْ مَنَّ اللّٰهُ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ اِذْ بَعَثَ فِيْهِمْ رَسُوْلًا مِّنْ اَنْفُسِهِمْ يَتْلُوْا عَلَيْهِمْ اٰيٰتِهٖ وَيُزَكِّيْهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتٰبَ وَالْحِكْمَةَ وَاِنْ كَانُوْا مِنْ قَبْلُ لَفِيْ ضَلٰلٍ مُّبِيْنٍ﴾ [آل

عمران: 164]

''اللہ تعالیٰ نے مومنین پر یہ احسان فرمایا ہے کہ انہی میں سے ایک رسول ان میں مبعوث فرمایا جو ان پر آیات کی تلاوت کرتا ہے، ان کا تزکیہ کرتا ہے اور انہیں کتاب وحکمت کی تعلیم دیتا ہے، یقیناً وہ سب اس سے پہلے کھلی گمراہی میں تھے۔''

سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں:

ضَمِنَ اللّٰهُ لِمَنْ اتَّبَعَ الْقُرْآنَ أَنْ لَا يَضِلَّ فِي الدُّنيَا ، وَلَا يَشْقٰى فِي الْآخِرَةِ ، ثُمَّ تَلَا: ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقٰى﴾

''اللہ تعالیٰ نے قرآن کی اتباع کرنے والے کو ضمانت (گارنٹی) دی ہے کہ وہ نہ تو دُنیا میں گمراہ ہوگا اور نہ ہی آخرت میں بدبختی کا شکار ہوگا۔ پھر انہوں نے یہ آیت پڑھی: ''جس شخص نے میری ہدایت کی پیروی کی، نہ وہ گمراہ ہوگا اور نہ ہی بدبختی کا شکار ہوگا۔''

المصنف لابن أبی شیبة: 7/ 136

معلوم ہوا کہ قرآن کی تلاوت اور قرآن پر عمل، یہ دونوں تزکیہ نفس کے بہترین اور عظیم اسباب ہیں۔

امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

اَلْقُرْآنُ هُوَ الشِّفَاءُ التَّامُّ مِنْ جَمِيعِ الْأَدْوَاءِ الْقَلْبِيَّةِ وَالْبَدْنِيَّةِ ، وَأَدْوَاءِ الدُّنيَا وَالْآخِرَةِ.

''قرآن تمام روحانی اور جسمانی بیماریوں سے اور دُنیا وآخرت کی بیماریوں (آزمائشوں) سے مکمل شفا پانے کا ذریعہ ہے۔''

زاد المعاد: 4/ 119

لہٰذا ضروری ہے کہ اپنے جسم کو اور اپنی رُوح کو ہر طرح کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے تلاوتِ قرآن کا اہتمام کیا جائے اور عمل بالقرآن کی بھی کامل کوشش کی جائے۔

④ اُسوہ حسنہ:

رسولِ مکرم ﷺ کی ذاتِ گرامی اور اعمالِ مبارکہ کو اُسوہ حسنہ بنا کر اپنے جسم و رُوح، قلب و نگاہ اور اخلاق و کردار کا تزکیہ کرنا چاہیے۔ اسی کی تاکید ربِ کریم نے یوں فرمائی ہے:

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللّٰهِ اُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَنْ كَانَ يَرْجُوا اللّٰهَ وَالْيَوْمَ الْاٰخِرَ﴾ [الأحزاب: 21]

''یقیناً تمہارے لیے رسول اللہ ﷺ (کی حیاتِ مبارکہ) میں بہترین نمونہ ہے، اس شخص کے لیے جو اللہ تعالیٰ (کی خوشنودی) اور یومِ آخرت (میں کامیابی) کی اُمید رکھتا ہو۔''

گمراہ کن نظریات رکھنے والوں نے ہر دور میں لوگوں کو تزکیہ اور تربیت کے نام پر ایسے ایسے اعمال وافعال کے عامل بنا دیتے ہیں جو شرعاً جائز ہی نہیں ہوتے۔ ان کا دعویٰ ہوتا ہے کہ اس راستے سے تم اللہ تک پہنچ جاؤ گے، حالانکہ وہ راستہ بدعات وخرافات میں ڈال کر اللہ ہی سے دُور کر رہا ہوتا ہے۔ گوشہ نشین ہو جانا، خاص طرح کی ہیئت بنا لینا، مخصوص جگہ پر ڈیرہ لگا لینا اور عجیب وغریب وظائف پڑھتے رہنا۔ تزکیہ نفس کے لیے ان میں سے کچھ بھی ضروری نہیں ہے بلکہ تزکیہ نام ہے رُوح کی پاکیزگی کا، گناہوں سے پاکیزگی، نافرمانی کے کاموں سے پاکیزگی اور اخلاقی کوتاہیوں سے پاکیزگی۔

امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

تَزْكِيَةُ النُّفُوسِ أَصْعَبُ مِنْ عِلَاجِ الْأَبْدَانِ وَأَشَدُّ. فَمَنْ زَكّٰى نَفْسَهٗ بِالرِّيَاضَةِ وَالْمُجَاهَدَةِ وَالْخَلْوَةِ الَّتِي لَمْ يَجِءْ بِهَا

الرُّسُلُ، فَهُوَ كَالْمَرِيضِ الَّذِي عَالَجَ نَفْسَهُ بِرَأْيِهِ، وَأَيْنَ يَقَعُ رَأْيُهُ مِنْ مَعْرِفَةِ الطَّبِيبِ؟ فَالرُّسُلُ أَطِبَّاءُ الْقُلُوبِ. فَلَا سَبِيلَ إِلَى تَزْكِيَتِهَا وَصَلَاحِهَا إِلَّا مِنْ طَرِيقِهِمْ وَعَلَى أَيْدِيهِمْ، وَبِمَحْضِ الِانْقِيَادِ، وَالتَّسْلِيمِ لَهُمْ.

''تزکیہ نفس جسمانی علاج سے زیادہ مشکل اور سخت کام ہے۔ جس نے ریاضت، مجاہدہ اور خلوت نشینی سے اپنا تزکیہ نفس کیا، وہ اس مریض کی مانند ہے جو اپنی رائے کے مطابق ہی اپنا علاج کرلے۔ ڈاکٹر کی تشخیص کے مقابلے میں اس کی رائے کی کیا حیثیت؟ رسول بھی ڈاکٹرز ہی ہوتے ہیں، لہٰذا نفس کا تزکیہ اور تربیت صرف ان کے طریقے کے مطابق، ان کے ہاتھوں سے، ان کی بات مان کر اور ان کے سامنے سرِ تسلیم خم کر کے ہی صحیح ہو سکتی ہے۔''

مدارج السالكين: 2/ 300

اسی طرح تمام وہ اعمال جو نبی کریم ﷺ کے حکم کے مطابق نہ ہوں، وہ ناقابل قبول ہوں گے۔ جیسا کہ سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((مَنْ عَمِلَ عَمَلًا لَيْسَ عَلَيْهِ أَمْرُنَا فَهُوَ رَدٌّ))

''جس نے کوئی ایسا عمل کیا جس پر ہمارا حکم نہ ہو، وہ رَد (ناقابل قبول) ہوگا۔''

صحيح البخاري، كتاب الاعتصام بالكتاب والسنة، باب اذا اجتهد العامل أو الحاكم، قبل الحديث: 7350 ـ صحيح مسلم، كتاب الحدود، باب نقض الأحكام الباطلة ورد محدثات الأمور، ح: 1718

اور امام سفیان بن عیینہ رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

إِنَّ رَسُولَ اللّٰهِ ﷺ هُوَ الْمِيزَانُ الْأَكْبَرُ، فَعَلَيْهِ تُعْرَضُ الْأَشْيَاءُ؛ عَلَى خُلُقِهِ وَسِيرَتِهِ وَهَدْيِهِ، فَمَا وَافَقَهَا فَهُوَ الْحَقُّ وَمَا خَالَفَهَا فَهُوَ الْبَاطِلُ.

''بلاشبہ رسول اللہ ﷺ ہی سب سے بڑے میزان (ترازو) ہیں۔ آپ کے اخلاق، سیرت اور راہنمائی پر ہی تمام چیزوں کو پیش کیا جائے گا، جو ان کے (حکم کے) موافق ہوں گی وہ حق ہوں گی اور جو ان کے خلاف ہوں گی وہ باطل ہوں گی۔''

الجامع لأخلاق الراوی وآداب السامع: 1/ 79

لہٰذا تزکیہ نفس کے لیے نہایت ضروری ہے کہ اتباعِ رسول کا کامل اہتمام کیا جائے اور بدعات وخرافات سے کلی طور پر اجتناب کیا جائے۔

⑤ تخلیہ وتحلیہ:

تَــخْـلِيَة سے مراد ہے: اپنے نفس کو بری عادات، گناہوں اور معصیات سے پاک کرنا، اور تَحَلِّيَة کا مطلب ہے: اپنے نفس کو اطاعت اور تقربِ الٰہی کے اعمال سے آراستہ کرنا۔ یعنی پہلے گناہوں سے پاکیزگی اور پھر نیکیوں سے آراستگی۔

دِل تب ہی نورِ ایمانی سے منور ہوگا اور اسی صورت میں ہدایت کی ضیاپاشیوں سے روشن ہوگا جب اس کو گناہ اور نافرمانی کے کاموں سے بالکل پاک صاف کرلیا جائے، کیونکہ گناہوں نے دِل کو گمراہی کے اندھیروں کی آماجگاہ بنایا ہوتا ہے اور توبہ واستغفات کے بعد وہ اندھیرے چھٹ جاتے ہیں۔ جیسا کہ سیدنا ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((إِنَّ الْـمُـؤْمِـنَ إِذَا أَذْنَبَ كَانَتْ نُكْتَةٌ سَوْدَاءُ فِي قَلْبِهِ، فَإِنْ تَابَ وَنَزَعَ وَاسْتَغْفَرَ، صُقِلَ قَلْبُهُ، فَإِنْ زَادَ، زَادَتْ))

''مومن بندہ جب گناہ کرتا ہے تو اس کے دل پر ایک سیاہ دھبہ بن جاتا ہے، پھر اگر وہ توبہ کرلے، اس گناہ سے باز آجائے اور بخشش طلب کرلے تو اس کے دِل سے وہ دھبہ مٹادِیا جاتا ہے، لیکن اگر وہ گناہ میں بڑھتا ہی جائے تو وہ

سیاہ دھبہ بھی بڑھتا ہی جاتا ہے۔‘‘

[حسن] سنن ابن ماجه، کتاب الزهد، باب ذکر الذنوب، ح: 4244 ۔ سنن الترمذی، أبواب تفسیر القرآن، باب ومن سورة المطففین، ح: 3334

اگر بندہ گناہ کے بعد توبہ واستغفار کر لے تو اللہ تعالیٰ اس کے دِل سے سیاہی کو مٹا دیتا ہے اور اس کی جگہ ایمان کی چاشنی بھر دیتا ہے لیکن جو شخص گناہ پہ گناہ کرتا جائے مگر توبہ و استغفار کی طرف خیال ہی نہ کرے تو اس کے دِل کی سیاہی بھی بڑھتی ہی چلی جاتی ہے اور اس حد کو جا پہنچتی ہے کہ پھر اس پر نیکی کی کوئی بات اثر نہیں کرتی اور وہ ایمان کی چاشنی سے کوسوں دُور چلا جاتا ہے۔

شیخ الاسلام امام ابن تیمیہ رحمہ اللہ فرماتے ہیں: تزکیہ نفس کا اہتمام کرنے والے کو خیر و بھلائی کے کاموں میں اضافہ کرتے رہنا چاہیے اور برائی کے کاموں سے باز رہنا چاہیے، یعنی وہ ان دونوں کاموں کا اکٹھا ہی اہتمام کرے۔

مجموع الفتاوی: 10/ 97

⑥ محارم ومعاصی کا سدباب:

تزکیہ نفس کے لیے یہ کام نہایت ضروری ہے کہ وہ تمام راستے بند کر دِیے جائیں جو برائی کی طرف جاتے ہوں، کیونکہ اگر وہ کھلے رہیں تو نہ تربیت فائدہ دیتی ہے اور نہ تزکیہ۔ ان سے بچ کر راہِ راست پر گامزن رہنے سے ہی حقیقی منزل نصیب ہوتی ہے۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿قُلْ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ يَغُضُّوا مِنْ اَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوْجَهُمْ ذٰلِكَ اَزْكٰى لَهُمْ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌ بِمَا يَصْنَعُوْنَ﴾ [النور: ۳۰]

’’(اے نبی!) مومن مردوں سے کہہ دیجیے کہ وہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں اور اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کریں، یہی ان کے لیے پاکیزگی ہے، یقیناً اللہ تعالیٰ ان کی خبر رکھنے والا ہے۔‘‘

یعنی کردار کو پاکیزہ رکھنے کے لیے نگاہیں جھکا کر رکھنا ضروری ہے۔ اگر کوئی شخص غیر محرم کی طرف نگاہ کے نشتر بھی چلائے رکھے اور ساتھ تزکیہ کا ارادہ بھی رکھے تو گویا وہ اپنے قول وفعل میں تضاد کا شکار ہے۔

⑦ موت کی یاد:

موت کی یاد سے بڑھ کر انسان کے لیے واعظ کوئی چیز نہیں ہے۔ جس کو اپنے اُخروی ٹھکانے کو بہتر بنانے کی فکر دامن گیر رہے اور اس کے لیے اپنے آپ کو موت اور قبر کے امتحان سے گزرنے کی تذکیر کرتا رہے؛ یقیناً اس کے نفس کا تزکیہ اعلیٰ درجے کا ہوتا رہتا ہے۔ گویا یہ تمام مواعظ، عبرتوں اور دروس کا جامع عمل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رسولِ کریم ﷺ نے موت کو بہ کثرت یاد کرنے کا حکم فرمایا ہے۔ سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((أَكْثِرُوا ذِكْرَ هَاذِمِ اللَّذَّاتِ)) يَعْنِي الْمَوْتَ.

''لذتوں کو ختم کر دینے والی کو کثرت سے یاد کیا کر، یعنی موت۔''

[حسن صحیح] سنن الترمذی، أبواب الزھد، باب ما جاء فی ذکر الموت، ح: 2307 ۔ سنن النسائی، کتاب الجنائز، باب کثرۃ ذکر الموت، ح: 1824

موت دُنیوی گھر اور اُخروی گھر کے درمیان میں ایک دیوار ہے، جس دن یہ دیوار گر جاتی ہے آدمی اِس گھر سے اُس گھر میں منتقل ہو جاتا ہے اور پھر اس کے امتحان کا وقت ختم ہو جاتا ہے اور نتیجہ سنائے جانے کا وقت شروع ہو جاتا ہے۔ لہٰذا اس زندگی میں ہی اپنا محاسبہ کیجیے، موت کو ہر دم یاد رکھیے اور اپنی تمام تر کوششیں اگلے ٹھکانے کو بہتر بنانے کے لیے صرف کر دیجیے۔ اگر موت کو یاد نہ رکھا، اُخروی زندگی کی تیاری سے لاپروائی برتی اور اپنی سیاہ کاریوں کا باب بند نہ کیا، پھر اسی حالت میں موت کا وقت آن پہنچا تو یقین جانیے! یہ بڑی بدبختی ہوگی، کیونکہ اس وقت توبہ کا دروازہ بھی بند ہو جاتا ہے۔ پھر نہ اپنے گناہوں سے رجوع کی مہلت ملتی ہے اور نہ ہی نیکیوں میں اضافہ کرنے کا وقت دِیا جاتا ہے۔ فرمانِ باری

تعالیٰ ہے:

﴿وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتّٰى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ﴾ [النساء: 18]

''ان لوگوں کی توبہ قبول نہیں ہوتی جو برے عمل کرتے رہتے ہیں، حتیٰ کہ ان میں سے کسی ایک کی موت کا وقت آ جاتا ہے تو وہ کہتا ہے: اب میں توبہ کرتا ہوں۔''

اسی ضمن میں سیدنا ابنِ عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا:

((إِنَّ اللّٰهَ يَقْبَلُ تَوْبَةَ العَبْدِ مَا لَمْ يُغَرْغِرْ)).

''بلاشبہ اللہ تعالیٰ بندے کی توبہ تب تک قبول فرماتا ہے جب تک نزع کا عالم طاری نہ ہو۔''

[حسن] سنن الترمذی، أبواب الدعوات، باب فی فضل التوبة والاستغفار وما ذكر من رحمة الله بعباده، ح: 3537۔سنن ابن ماجه، كتاب الزهد، باب ذكر التوبة، ح: 4253

لہٰذا توبہ کا ہر دم یوں ہی اہتمام رہنا چاہیے کہ جیسے آج زندگی کا آخری دن ہے اور کوئی بعید نہیں کہ آج ہی موت آ جائے۔

موت کو یاد رکھنے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ انسان کا دِل گناہوں میں مبتلا ہو کر مردہ نہیں ہوتا بلکہ آبِ ہدایت سے زندہ اور تازہ رہتا ہے، نیز بندے کو اپنے گناہوں کا اعتراف رہتا ہے اور ان کی معافی کے لیے رب کے حضور میں تائب رہتا ہے۔

⑧ اچھے دوست اور ہم نشیں:

اچھی یا بری صحبت کی وجہ سے انسان کے اخلاق وکردار اور احوال واعمال میں تبدیلی رونما ہو جاتی ہے۔ جیسی بیٹھک ہو گی ویسی صحبت ہو گی۔ لہٰذا اصلاحِ احوال اور تزکیہ نفس کے لیے اپنا اُٹھنا، بیٹھنا اچھے اور نیک دوستوں کے ساتھ رکھیں، تاکہ اچھی ہم نشینی کے باعث

آپ مفاسد ورذائل کی جانب جا ہی نہ سکیں۔صحبت اور ہم نشینی کی اہمیت کا اندازہ نبی کریم ﷺ کے اس ارشادِ گرامی سے لگایئے:

((اَلرَّجُلُ عَلى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِل))

''آدمی اپنے دوست کے مذہب پر ہی ہوتا ہے،لہٰذا تمہیں دیکھ بھال کر لینی چاہیے کہ تم کسے دوست بنارہے ہو۔''

[حسن] سنن أبی داود، كتاب الأدب، باب من يؤمر أن يجالس، ح: 4833

اور حدیثِ مبارکہ میں اچھی صحبت اور بری صحبت کی بہت ہی عمدہ مثال بیان ہوئی ہے۔سیدنا ابوموسیٰ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوْءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحْذِيَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكِيرِ: إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً))

''اچھے ہم نشین اور برے ہم نشین کی مثال تو ایسی ہے جیسے کستوری اٹھانے والا اور آگ کی بھٹی دھونکنے والا ہو۔کستوری اُٹھانے والا یا تو تمہیں (کستوری) تحفہ دے دے گا، یا تم اس سے خرید لو گے، یا پھر (کم از کم) تمہیں اس سے اچھی خوشبو تو ضرور ملے گی۔جبکہ آگ کی بھٹی دھونکنے والا یا تو تمہارے کپڑے جلا دے گا، یا پھر تمہیں اس سے گندی بُو تو ضرور ملتی رہے گی۔''

صحيح البخاری، كتاب الذبائح والصيد، باب المسك، ح: 5534 ۔ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب مجالسة الصالحين و مجانبة قرناء السوء، ح: 2628

لہٰذا اپنی اصلاح وتربیت اور تزکیہ نفس کے لیے اچھے دوستوں اور نیک لوگوں کی صحبت ہی اختیار کرنی چاہیے اور بری عادات واعمال والوں سے دُور رہنا چاہیے، تاکہ ان کے

اخلاقِ رذیلہ کا اثر آپ پر نہ ہو سکے۔

⑨ خودستائی سے اجتناب:

تزکیہ نفس کا ایک قاعدہ یہ ہے کہ خودستائی کا شکار نہ ہوں کہ خود ہی اپنے آپ کو نیک سمجھنے لگ جائیں، اپنی نیکی کی خود ہی تعریف وستائش کرنے لگ جائیں اور یہ سمجھنے لگ جائیں کہ میں نے اپنا تزکیہ نفس کرلیا ہے۔ فرمانِ باری تعالیٰ ہے:

﴿فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقٰى﴾ [النجم: 32]

''تم خود ہی اپنے نفسوں کی پاکیزگی مت بیان کرو، اللہ بہتر جانتا ہے کہ کون متقی ہے۔''

اس ممانعت کی وجہ یہ ہے کہ اپنی ہی پاکیزگی بیان کرنے سے کہیں دِل میں عُجب (خود پسندی) نہ پیدا ہو جائے اور وہ تقویٰ کے خاتمے کا سبب نہ بن جائے۔ اس لیے کہ تقویٰ کا محل تو دِل ہے اور دِل کی کیفیت کو اللہ تعالیٰ بہتر جانتا ہوتا ہے۔ انسان خواہ کتنا بھی نیکوکار بن جائے وہ اپنی فطرت اور بشریت کی وجہ سے خطا کار رہتا ہی ہے، اس سے کوئی نہ کوئی غلطی سرزد ہوتی ہی رہتی ہے، خواہ اپنے خلاف ہی ہو۔ چنانچہ اسے ایک تو اپنی پاکیزگی نہیں بیان کرنی چاہیے اور دوسرا ہر دم استغفار کا اہتمام رہنا چاہیے۔ سیدنا ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کا مقام اور مرتبہ کس قدر بلند تھا، اس کے باوجود انہوں نے نماز میں پڑھنے کے لیے جب نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے دعا پوچھی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے انہیں یہ دعا سکھلائی:

اَللّٰهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ، فَاغْفِرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ الغَفُورُ الرَّحِيمُ.

''اے اللہ! یقیناً میں اپنے آپ پر ہی ظلم کر بیٹھا ہوں، ظلم بھی بہت زیادہ، اور تیرے سوا کوئی بھی گناہوں کو بخش نہیں سکتا، سو مجھے اپنی جناب سے پروانۂ

مغفرت جاری کرتے ہوئے بخش دے اور مجھ پر رحم فرما، یقیناً تو بہت بخشنے والا اور بڑا رحم کرنے والا ہے۔''

صحيح بخاری، کتاب الأذان، باب الدعاء قبل السلام، ح: 834 ـ صحيح مسلم، کتـاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب استحباب خفض الصوت بالذكر، ح: 2705

⑩ نفس کی معرفت:

اس باب میں حتمی اور آخری ضروری امر یہ ہے کہ اس نفس کی حقیقت کو پہچانا جائے، تاکہ اس کے اوصافِ حمیدہ کو اپنانے اور اس کی آفات سے بچنے میں آسانی ہو سکے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآنِ کریم میں نفس کی تین قسمیں بیان فرمائی ہیں:

①......نـفـسِ مطمئنة: اس سے مراد وہ نفس ہے، جس کو ایمان، تقویٰ، عبادت اور نیکی کے کاموں سے اطمینان ملتا ہو۔ جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

﴿اَلَّـذِيـنَ اٰمَـنُـوا وَتَـطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]

''جو لوگ ایمان لائے اور ان کے دِل اللہ کے ذکر سے اطمینان پاتے ہیں، آگاہ رہو! بلاشبہ ذکرِ الٰہی سے ہی دِلوں کو اطمینان ملتا ہے۔''

②......نفسِ لَوّامة: اس سے مراد وہ نفس جو انسان کو کسی گناہ کے ارتکاب پر، کسی فرض کی ادائیگی میں کوتاہی پر یا کسی عبادت وغیرہ میں غلو پر ملامت کرتا ہے۔ قرآنِ کریم میں اس کا تذکرہ یوں ہوا ہے:

﴿وَلَا اُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ [القيامة: 2]

''میں ملامت کرنے والے نفس کی قسم نہیں کھاتا۔''

③......نـفـسِ أَمَّارَة: اس سے مراد وہ نفس ہے جو انسان کو حرام اور نافرمانی کے کاموں کے ارتکاب پر اُبھارے اور اس سے گناہوں کا ارتکاب کروائے۔ قرآنِ کریم میں یہ لفظ

حضرت یوسف عَلَیْہِ السَّلَام کے حوالے سے بیان ہوا ہے:

﴿وَ مَآ اُبَرِّئُ نَفْسِیْ اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌ بِالسُّوْٓءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّیْ﴾ [یوسف: 53]

''میں اپنے نفس کو بری قرار نہیں دیتا، بلاشبہ نفس تو برائی پر ابھارنے والا ہے، سوائے اس کے جس پر میرا رب رحم فرما دے۔''

نفس کی یہ تینوں اقسام درحقیقت نفس سے متعلقہ تین طرح کے احوال ہیں۔ نفس ان ہی احوال میں بدلتا رہتا ہے۔ جیسے جیسے انسان کے احوال بدلتے ہیں ویسے ویسے نفس کی حالت بھی متغیر ہوتی رہتی ہے۔ بسا اوقات یہ تینوں احوال اور یہ تینوں اقسام ایک ہی وقت میں بھی انسان میں اکٹھا ہو جاتی ہیں۔

ہر مسلمان کو ان احوال اور اقسام سے آگاہی اور واقفیت ہونی چاہیے تا کہ نفس کی جیسی حالت ہو اسی کے مطابق اس کی اصلاح اور تربیت کی جا سکے۔

خطبہ رائٹر	خطبہ حاصل کرنے کے لیے	تاثرات اور مشورہ کے لیے
حافظ فیض اللہ ناصر	03034125519	حافظ شفیق الرحمٰن زاہد (مدیر)
03214697056	03014843312	03015989211
	03424449009	